



Profil des stagiaires :

- Tout public

Pré-requis :

- Aucun pré-requis spécifique

Objectifs pédagogiques

Être capable de

- S'affirmer dans ses relations professionnelles
- Réagir efficacement dans une relation professionnelle
- Faire face aux comportements négatifs des autres

Contenu de la formation

- Oser s'affirmer avec authenticité
 - Comprendre l'image de soi que l'on renvoie aux autres
 - Travailler sur la cohérence entre ce que l'on est et son image
 - Oser exprimer ses besoins pour s'affirmer
 - Reconnaître sa "zone de risque" et sa "zone de confort"
- Faire le point sur son style opérationnel
 - Repérer les comportements inefficaces
 - Identifier les causes et les conséquences
 - Renforcer son affirmation de soi
- Identifier et éviter les comportements qui nous desservent
 - Éviter le comportement de fuite
 - Repérer la manipulation
 - Évaluer l'agressivité
- Avoir confiance en soi
 - S'appuyer sur ses qualités et ses réussites pour prendre confiance
 - Positiver les difficultés
 - Faire taire les petites voix négatives qui nous découragent
 - Retrouver son énergie
- Élaborer son plan d'actions
 - Identifier ses axes d'amélioration dans l'affirmation de soi
 - Se fixer des objectifs de progrès réalistes



Organisation de la formation

Equipe pédagogique :

La formation est animée par un intervenant spécialiste du domaine.

Moyens pédagogiques et techniques :

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation.
- Formation opérationnelle basée sur "le faire"
- Supports de formation
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets, mises en situation

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles de présence.
- Questions orales ou écrites (QCM).
- Mises en situation.
- Formulaire d'évaluation de la formation.

Lieu de la formation : Espace Gabriel ou sur site

Nombre de participants : Formation en groupe de 9 personnes maximum

Durée : 14.00 heures (2.00 jours)

Tarif par stagiaire : 980.00 €

Formation Intra : nous consulter

Contact : 02.31.43.96.10 - contact@gabrielconseils.fr

Accessibilité :

Notre référent handicap se tient à votre disposition pour toute information à l'adresse :

mission.handicap@gabrielconseils.fr

Les éléments contenus dans cette fiche constituent le programme de la formation prévue et sont donnés à titre indicatif. S'il le juge nécessaire, l'intervenant pourra adapter les contenus des formations suivant l'actualité, la dynamique du groupe, ou le niveau des participants.

Les délais d'accès dépendent des disponibilités. Les dates sont à retrouver sur notre site internet www.espace-gabriel.fr

Les Conditions Générales de Vente sont à retrouver sur notre site internet : www.espace-gabriel.fr/CGV

Les évaluations des stagiaires et les taux d'obtention des Certifications sont disponibles sur notre site internet : www.espace-gabriel.fr

S'affirmer dans ses relations professionnelles - EG099

MAJ :23 janvier 2023

